

Langlaufgemeinschaft Sankt Augustin
Geschäftsstelle
Zum Friedenskreuz 7 D-53797 Lohmar

Vereinsnummer der LLG St. Augustin im LVN 30141

Tel. 02246 - 911 647 Mobil 0151-25866395
Priv 02246 - 915 90 80 Mobil 0151-42427198
info@LLG-St-Augustin.de, www.LLG-St-Augustin.de
www.marathon-und-mehr.de



Lohmar, 17.4.2021

Vereinsnachrichten 11-21

Die „Angst“, nicht schnell genug zu sein!

Wer kennt es nicht, das mulmige Gefühl, körperlich nicht mithalten zu können, die anderen zu behindern, nicht ausreichend in Form zu sein. Ein Gefühl, das mir früher unbekannt war. Mal eben 10 km in 37 Minuten, kein Problem, 4er-Schnitt war schneller Dauerlauf, zu lang gab es nicht, Wehwehchen unbekannt. Was hatten nur immer die anderen LäuferInnen, wenn sie nicht zum gemeinsamen Training kamen oder lieber ihre eigenen Strecken liefen.

Ich bzw. wir hätten Rücksicht genommen. Mal hier eine Schleife mehr, mal hin und her gelaufen, alles kein Problem für uns Schnellere. Ich konnte es nicht nachvollziehen.

Und heute, selbst beim gemeinsamen Laufen mit nur leicht Leistungsstärkeren das Unbehagen, bist Du nicht zu langsam für die? Was denken die anderen nur, die kann doch rennen! Ich konnte!

Heute kann ich den Druck und das Unwohlsein der „Langsameren“ verstehen. Ich kenne aber auch noch die Seite der Schnelleren von früher: Wenn ich mich mit jemanden zum Laufen verabrede, wo ich weiß, dass er schwächer ist als ich, dann weiß ich, dass ich nicht mein Tempo laufen kann, sondern es ruhiger wird und Rücksicht im Vordergrund steht!!!

Darum mein Appell, an die „schnellen Hirsche“: Wenn Ihr mit Leistungsschwächeren lauft, bitte nicht vor und zurück, sondern neben und noch besser immer einen Schritt hinter Eurem Trainingspartner bleiben. Denn dieser wird immer versuchen, auf einer Höhe mit Euch zu laufen und wenn Ihr immer kurz vor ihm seid, wird das Tempo immer schneller und führt somit zu einer Überforderung.

Und an die gemütlicheren LäuferInnen gerichtet: Macht Euch keinen Druck, dem Flotteren macht es wirklich nichts aus, mal ruhiger zu Laufen und wenn er „Hummeln im Hintern“ hat, soll er es sagen und sein eigenes Tempo laufen.

Ich würde mich über Eure Meinung und Kommentare zu diesem Thema sehr freuen. **BirgitL**

Im April sind im Verein:

Marion Sohni	16 Jahre
Birgit Wilms	16 Jahre
Sigurt Zacher	15 Jahre
Uwe Niederprüm	11 Jahre
Alexander Reglin	9 Jahre
Barbara Kaulbach	6 Jahre
Max Wiemker	5 Jahre
Vicky Antoniou	5 Jahre
Stephanie Antoniou	5 Jahre
Dr. Karsten Brandt	2 Jahre

Für die **LLG** am Start:

Derzeit kein Laufwettbewerb in Sicht.
Schon jetzt Absagen bis Ende Juni.
Aussichten f. d. Sommer eher **schlecht**,
da Mutationen wärme- bzw. hitzere-
sistenter sind.

Wer feiert seinen Geburtstag?.

16.04. Peter Scholl	46 Jahre
25.04. Irina Brishaty	38 Jahre

26.04.
Ernst Gust
80 Jahre



TRAININGSZEITEN-/Orte:

Montag,	17.30 Uhr Menden
Dienstag,	18.30 Uhr Rothenbach
Mittwoch,	18 Uhr Tempotraining
Donnerstag,	17.45 Uhr Rothenbach
Samstag,	16.00 Uhr variierend

Aerosol-Forscher halten Ausgangssperre für "absurd"

Die Bundesregierung will den Aufenthalt außerhalb einer Wohnung oder eines dazugehörigen Gartens zwischen 21 und 5 Uhr im Grundsatz nicht erlauben, wenn

bestimmte Grenzwerte überschritten werden. Dieses Gebot ist aus Sicht von Aerosol-Forschern kontraproduktiv. *"Wenn wir Ausgangssperren verhängen, dann suggerieren wir der Bevölkerung: Achtung! Draußen ist es gefährlich"*, sagte der frühere Präsident der internationalen Gesellschaft für Aerosolforschung, Gerhard Scheuch, im WDR 5 Morgenecho. *"Aber genau das Gegenteil ist der Fall. Wenn die Leute in Innenräumen bleiben, dann ist es gefährlich."*

Rheinufer-Sperrungen, Joggen mit Maske, gesperrte Parks oder ein Verbot, abends noch auf einen Spaziergang oder eine Zigarette aus einer möglicherweise beengten Wohnung heraus an die frische Luft zu gehen, seien *"absurde Maßnahmen"*. Stattdessen sollte es den Menschen ermöglicht werden, raus zu gehen. Corona-Infektionen seien *"ein Innenraum-Problem"*, sagte der Aerosol-Forscher. Er verwies auf eine Studie vom April vergangenen Jahres, wonach unter 7.000 Infektionen eine einzige im Außenbereich stattfand. **Dr. Scheuch/WDR**

Das Vereinsgeschehen und relevante Themen werden in den Vereinsnachrichten (VN) seit 1993 festgehalten bzw. thematisiert. Seit 1994 gehört es zur Aufgabe des Geschäftsführers, die VN zu basteln, um dem Laufsport und die ihn Ausübenden, zum einen eine kleine Bühne zu bieten und zum anderen, um die vielen schönen und positiven Geschichten nicht in Vergessenheit geraten zu lassen.

Es liegt auf der Hand, dass hierin für jedes Mitglied eine Quelle für Mitarbeit aus Eigeninteresse oder allgemeinem Interesse liegt. Diese Beiträge aus „fremder“ Feder wurden von Beginn an auch als Beitrag von A, B, oder C mit Vornamensnennung und dann, wenn es mehrere gleichen Vornamens gibt, auch mit dem Anfangsbuchstaben seines Nachnamens zugeordnet, um Verwechslungen vorzubeugen. Beiträge ohne Namenszusatz sind immer vom Geschäftsführer, der zwischenzeitlich auf ca. 4000 Seiten VN zurückblicken kann. **uLo**

Diese Matrix wurde vorbehaltlich einer Zustimmung in Bundestag u. Bundesrat verbreitet und könnte uns durchaus, nach Zustimmung und Veröffentlichung, ins Haus stehen.

	Landesregelungen (Basis: Bund/Länder-Beschlüsse, z.T. unterschiedliche Ausgestaltung)		Bundesregelung über Infektionsschutzgesetz	
Inzidenz:	unter 50	50 - 100	100 - 200	über 200
Private Kontakte	Zwei Haushalte (max. 5 Personen)		Ein Haushalt plus eine Person	
Ausgangsbeschränkungen	keine		Ausgangsbeschränkung von 21.00 bis 5.00 Uhr	
Arbeitsplätze	Pflicht zum Home-Office, wo möglich. Verpflichtende Testangebote für ArbeitnehmerInnen in Präsenz			
Schulen & Kitas	Schule: unterschiedliche Modelle; bei Präsenzunterricht Testen 2 x pro Woche			Distanzunterricht/Notbetreuung
Sport	Erlaubt: Außen kontaktfrei, max. 10 Personen	Erlaubt: Außen Individualsport, max. 5 Personen aus 2 Haushalten bzw. max. 20 Kinder	Erlaubt: Individualsport allein, zu zweit oder mit eigenem Haushalt Im Übrigen nicht zulässig	
	14 Tage nach Inzidenz unter 50: Außen alles, innen kontaktfrei	14 Tage nach Inzidenz unter 100 (mit Test): Außen alles, innen kontaktfrei		
	28 Tage nach Inzidenz unter 50: zusätzlich innen Kontaktsport	28 Tage nach Inzidenz unter 100 (ohne Test): Außen alles, innen kontaktfrei		
Kultur	Geöffnet: Museen/Galerien/Zoos/Gedenkstätten	Geöffnet (mit Terminbuchung/Doku): Museen/Galerien/Zoos/Gedenkstätten	Geschlossen für Publikumsverkehr	
	14 Tage nach Inzidenz unter 50: Theater, Konzert- und Opernhäuser, Kinos	14 Tage nach Inzidenz unter 100 (mit Test): Theater, Konzert- und Opernhäuser, Kinos		
	28 Tage nach Inzidenz unter 50: Freizeitveranstaltungen im Außenbereich (max. 50 Teilnehmende)			
Körpernahe Dienstleistungen	z.T. mit tagesaktuellem Test / FFP2-Maske		Medizinische u.ä. Dienstleistungen sowie Friseure erlaubt mit FFP2-Maske und Friseure mit tagesaktuellem Test	
Einzelhandel erweiterter täglicher Bedarf	1 Kundin/Kunde pro 10 qm (bis 800 qm) bzw. pro 20 qm		1 Kundin/Kunde pro 20 qm (bis 800 qm) bzw. pro 40 qm; mit Maske	
Übriger Einzelhandel	1 Kundin/Kunde pro 10 qm (bis 800 qm) bzw. pro 20 qm	Terminshopping („Click&meet“) mit Terminbuchung und Dokumentation (1 Kundin/Kunde pro 40 qm)	Geschlossen	
		28 Tage nach Inzidenz unter 100: 1 Kundin/Kunde pro 10 qm (bis 800 qm) bzw. pro 20 qm		
Außen-Gastronomie	14 Tage nach Inzidenz unter 50: geöffnet	14 Tage nach Inzidenz unter 100: geöffnet Terminbuchung & Dokumentation (+ Test bei mehreren Haushalten)	Geschlossen für Publikumsverkehr (nur Abholung/Lieferdienst)	

Tattoos bergen Risiken – auch fürs Herz – Komplikationen können Herzentzündung auslösen. Herzstiftung informiert über Tätowierungen und wer darauf verzichten sollte – Deutsche Herzstiftung

(Frankfurt a. M., 14. April 2021) Mindestens jeder fünfte Bundesbürger ist tätowiert, schätzt das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR). Doch auch wenn Tattoos inzwischen alltäglich erscheinen: Harmlos sind die Farbinjektionen nicht.

Bei 0,5 bis 6 Prozent aller Tätowierten kommt es epidemiologischen Studien zufolge zu einer Infektion – mit mehr oder weniger schweren Folgen. Schwerwiegend können die Auswirkungen für Herzpatienten sein: Werden die Keime in die großen Blutbahnen gespült, können sie auch andere Organe wie das Herz angreifen.

„Besonders leicht befallen die auf solche Weise eingeschleppten Bakterien erkrankte oder operierte Herzklappen“, sagt **Prof. Dr. med. Thomas Meinertz vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung**. Über die Risiken, die Tätowierungen insbesondere für Herzpatienten bergen können, klärt die Herzstiftung in der aktuellen Ausgabe ihrer Zeitschrift „HERZ heute“ auf.

Ein Probeexemplar dieser Ausgabe kann kostenfrei unter Tel. 069 955128-400 oder per Mail unter bestellung@herzstiftung.de angefordert werden.

Zum Thema informiert die Herzstiftung auch im Video „Sind Tätowierungen ein Gesundheitsrisiko?“ unter www.youtube.com/watch?v=0fEcVaB9d4M mit Professor Thomas Meinertz im Interview mit dem Kardiologen Dr. Stefan Waller, auch bekannt als Dr. Heart.

Wie Infektionen das Herz gefährden

Infektionen nach Tätowierungen haben vielfältige Ursachen: Bei der Prozedur wird die Haut verletzt, und Viren oder Bakterien können über verunreinigte Tätowierfarben, Lösungsmittel oder Nadeln in den Körper gelangen. Auch wenn die Haut des Tätowierten trotz Desinfektion nicht keimfrei ist, kann es zu Infektionen kommen. Problematisch wird es, wenn Krankheitserreger wie Streptokokken, Pilze, Herpes- oder Papillomaviren in die Wunde gelangen. **Die Folge ist eine zunächst örtlich begrenzte Entzündung, die häufig nicht bemerkt wird und gelegentlich spontan abheilt.**

Gelangen die Keime über Blut und Lymphwege in tiefere Hautschichten, entstehen schwere eitrige Entzündungen, beispielsweise ein Abszess. Noch dramatischer sind die Folgen, wenn die Keime in die großen Blutbahnen verschleppt werden und auf diesem Weg verschiedene Organe des Körpers erreichen. „Im Herzen entsteht dann eine sogenannte Endokarditis, eine meist von Bakterien ausgelöste Entzündung der Herzinnenhaut“, erklärt Meinertz. „Diese Infektion ist lebensbedrohlich und endet häufig mit einer Herzoperation oder gar dem Tod.“ Weitere mögliche Folgen seien eine Sepsis, also eine Blutvergiftung, die ebenfalls tödlich verlaufen könne.

Tätowierfarben als Allergieauslöser

Tätowierungen bergen noch weitere Risiken: Das bunte Spektrum von Chemikalien kann unter anderem schwere allergische Reaktionen hervorrufen. Vor allem rote Farbpigmente, aber auch Nickel, Chrom, Mangan und Formaldehyd sind als Allergieauslöser bekannt. In den meisten Fällen bleiben die Allergien lokal begrenzt, lösen Rötungen, Juckreiz und Brennen aus. In der Folge entstehen häufig Verhärtungen und Knötchen, die schwer zu behandeln sind. In seltenen Fällen kann eine Allergie mit einem anaphylaktischen Schock enden, einer hochgradig lebensbedrohlichen Situation mit Kreislaufversagen und einer Verkrampfung der Atemwege.

Zur eigenen Sicherheit sollten folgende Personen auf Tattoos verzichten:

- *Patienten mit angeborenen Herzkrankheiten*
- *Menschen mit Erkrankungen der Herzklappen*
- *Betroffene mit einem erhöhten Risiko für eine Entzündung der Herzinnenhaut*
- *Allergiker mit vielen verschiedenen Allergien*
- *Betroffene mit Schuppenflechte und anderen, über den ganzen Körper verbreiteten Hautkrankheiten*

Langzeitfolgen noch unklar

Wenig bekannt ist bislang, wie sich Tätowierungen langfristig im Körper auswirken. Eine Untersuchung des Bundesinstituts für Risikobewertung von 2017 ergab, dass sich ein Großteil der Pigmente in den nächstgelegenen Lymphknoten ablagert. Winzige Nanopartikel können sich aber auch über Blut- und Lymphbahnen im ganzen Körper verbreiten. Wie sie dort verstoffwechselt werden, ist bislang wenig erforscht.

Übrigens: Auch das Entfernen eines Tattoos ist nicht unproblematisch. Trotz Lasertechnik bleiben bei der Beseitigung Narben und Farbreste zurück. Beim Zerfall der Farbpigmente entstehen neue, teils gesundheitlich bedenkliche Verbindungen, von denen einige als toxisch oder krebserregend gelten. Besonders bei ausgedehnten Tattoos kann es daher vernünftiger sein, das Tattoo zu belassen, als es mit großem Aufwand zu entfernen.

Aktuelle HERZ heute: Jetzt Probeexemplar anfordern!

Die Zeitschrift HERZ heute erscheint viermal im Jahr. Sie wendet sich an Herz-Kreislauf-Patienten und deren Angehörige. Weitere Infos zu Tätowierungen als Gesundheitsrisiko bietet die aktuelle Zeitschrift HERZ heute 1/2021 im Beitrag „Problempunkte. Sind Tätowierungen ein Gesundheitsrisiko?“

Ein kostenfreies Probeexemplar ist unter Tel. 069 955128-400 oder per E-Mail unter bestellung@herzstiftung.de erhältlich.

Quelle: Deutsche Herzstiftung über GRR

Die sehr gute und schöne Idee, das **Vereinsgeschehen vor 10 Jahren** anhand der VN aus dieser Zeit in Erinnerung zu rufen, sich zu wundern, oder zu staunen, sich zu freuen oder nachdenklich zu werden ist von Antje und Olaf und sage vielen Dank, denn es hilft die wettkampffreie Zeit mit Leben zu füllen.